



photos © Aïkido Club Meyrin

# À LA DÉCOUVERTE DE L'AÏKIDO

L'Aïkido Club Meyrin nous explique la philosophie et les principes de cet art martial.

L'aïkido est un art martial de défense qui privilégie le contrôle et l'écoute du partenaire. Particulièrement adapté au monde actuel, il se caractérise par sa fluidité et l'absence d'opposition, tout en développant l'unité du corps et de l'esprit. C'est une discipline sans compétition, qui cherche à contrôler puis dissoudre toute forme d'antagonisme pour faire naître l'harmonie. Une quinzaine de techniques de base s'y combine avec un ensemble d'attaques multiples. La majorité de la pratique se fait à mains nues. Cet art étant issu du système féodal des samouraïs, il est également pratiqué avec les armes, sabre, bâton et couteau. L'étude des armes contribue grandement à la compréhension de l'aïkido et permet une progression plus rapide.

## Techniques

Debout ou à genoux, l'aïkidoka utilise des techniques de projection et d'immobilisation avec un ou plusieurs partenaires, armés ou non. Les chutes (*ukemi*) ne sont pas l'aboutissement du combat; elles sont une forme de récupération lorsque l'on se trouve momentanément en rupture d'équilibre. Elles permettent de se retrouver à nouveau en position d'attaque et d'éviter toute blessure.

Une séance d'entraînement comprend trois phases: la préparation physique et mentale, le travail des techniques, et le retour au calme. Une pratique souple, intense et régulière

renforce la constitution physique et développe les capacités martiales de défense et de contrôle.

## Confiance en soi et liberté

Cette pratique apporte une réelle confiance en soi, une sensation de bien-être et de liberté. La définition de l'aïkido exprimée dans ces lignes est forcément réductrice, aussi nous convions celles et ceux qui le souhaitent à venir découvrir cette pratique. Et ainsi à participer à une aventure dans laquelle le plaisir et la bonne humeur ne sont jamais absents, car ils font aussi partie de la conception d'un art martial attachant.

## Un art martial pour tous

Par sa nature, la non-violence, la non-opposition, l'utilisation de la force et de l'énergie du partenaire, l'aïkido peut être pratiqué par tous, sans distinction de sexe et d'âge. Le fondateur a pratiqué cet art jusqu'à la fin de sa vie, à 86 ans. Discipline éducative par excellence, il permet de s'exprimer pleinement. Pour les enfants de 7 à 13 ans, l'initiation se fait par le jeu ainsi que par la maîtrise du corps et des déplacements dans l'espace. C'est la découverte des principes techniques de dynamisme, contact et équilibre. À partir de 14 ans, les adolescents sont intégrés aux cours adultes.

## A Meyrin, 27 ans de pratique

L'Aïkido Club Meyrin (ACM) pratique depuis 1994. Le club est affilié à l'Association culturelle suisse d'aïkido (ACSA). Cette association a pour but de promouvoir cet art par différents moyens: rencontres, stages, invitations de grands maîtres, entre autres.

Francis Chapuis, président



## Contact

Aïkido Club Meyrin  
École Bellavista  
Av. de Vaudagne 39  
aikidomeyrin.ch  
info@aikidomeyrin.ch